



しょくいく

食育だより

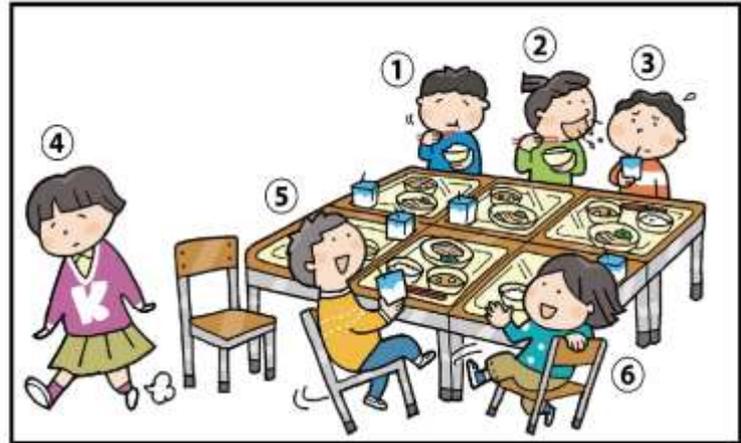
向陽台小学校 栄養教諭
令和7年2月

みなさんは、なぜ食事のマナーがあるのかを知っていますか？マナーとは、相手への思いやりの気持ちです。一緒に食事をする相手にいやな思いをさせないために、毎日の食事で心がけてみませんか。

マナー違反は だーれだ



右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



正解は ②、④、⑤、⑥

②は口の中に食べ物が入ったまま話をしてしています。口の中の食べ物が見えたり飛んだりすると、いやな思いをする人もいます。④は食事中に立ち歩いています。周りには食事をしている人もいるので、みんなが食べ終わるまでは立ち歩かないほうが良いです。⑤⑥は、いすの座り方が良くありません。倒れてケガをしたり、食事をこぼしたりしたら、周りの人にも迷惑がかかります。

食事をするときも、よい姿勢ができていますか？

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント

いすに深く座る



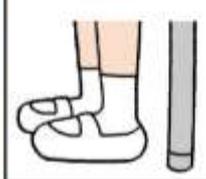
背もたれに
寄りかからない



机と体はこぶし
1つ分あける

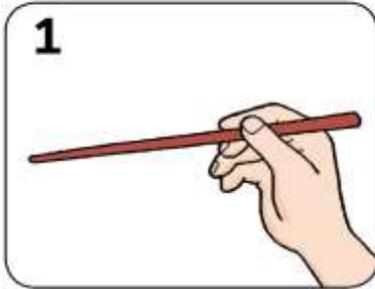


両足を床に
つける

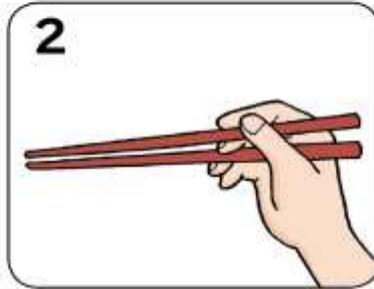


はしを正しく持てるようになると、食べ物をうまくつかめたり、食事をきれいに食べられるようになります。

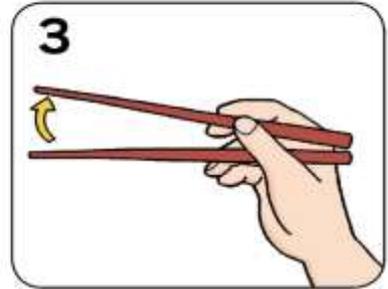
基本のはしの持ち方



1
はしを1本、正しいえんぴつの持ち方で持ち、数字の1を書くようにたてに動かしてみしましょう。



2
1で持ったはしの下に、もう1本はしを入れます。親指の付け根から、中指と薬指ではさみましょう。



3
下のはしは動かさず、上のはしだけを、親指、人差し指、中指で持ち上げて動かしましょう。

国がかわるとマナーもかわる

日本以外にも、韓国でもはしを使って食事をします。日本では器を手で持ち、ほとんどの料理をはしで食べますが、韓国では器は手で持たず、おかずははしで食べ、ご飯や汁物はスッカラというスプーンで食べます。国によって文化が違うので、食事マナーも変わってきます。

世界には
いろいろな
マナーがあるよ



季節の行事～節分～

2月3日は節分です。節分の日には、悪いもの（鬼）を追いはらい、1年の健康と幸せ（福）を呼びこむために、豆をまいたり、歳の数（または歳の数+1個）の豆を食べたりします。また、鬼はいわしを焼いたときのおいが嫌いと言われているので、いわしを飾ったり食べたりすることもあります。



3日の給食は、節分献立で、豆やいわしが出ます。